

## باورهای دینی و بهداشت روان

صغری گلمغانی زاده اصل<sup>۱</sup>، ملکه گلمغانی زاده اصل<sup>۲</sup>، سهیلا عقیلی<sup>۳</sup>، ایران‌دخت جعفری<sup>۴</sup>

### چکیده

### مقدمه

امروزه می‌دانیم که بروز بیماری صرفاً تحت تأثیر عوامل فیزیکی نیست و جسم و روان هر دو در بروز بیماری دخیل هستند. این نکته باعث شده تا رشته جدیدی در روانشناسی تحت عنوان “بهداشت روانی” ایجاد شود که هر روز بر ابعاد آن افزوده می‌شود. این رشته کاربردی روانشناسی در سه حوزه پیشگیری، تشخیص و درمان اختلالات روانی مطرح است. در سالهای اخیر روانشناسان توجه بیشتری به باورهای دینی برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی معطوف داشته‌اند. آنها معتقدند در ایمان به خدا نیروی خارق العاده وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی روزمره او را کمک می‌کند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که باورهای دینی نه تنها بیماریهای روحی و روانی را شفا می‌بخشد؛ بلکه در تسکین دردهای جسمی هم، مفید و موثر است اعتقادات دینی عامل مهمی در کاهش فشارهای روانی و افسردگی در میان افراد جامعه است و افراد متدین کمتر از سایرین به بزه کاری، خودکشی، طلاق، اعتیاد، مصرف الکل و انواع مختلف تجاوز و تعدی به حقوق دیگران روی می‌آورند.

علیرغم تمام پیشرفتهای تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی همچنان به عنوان معضلی برای خانواده‌ها، سازمانها و جوامع رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت، درمان رنجوری و درماندگی روحی آنها است و همچنین متخصصین که برای درمان بیماریهای روانی و حفظ سلامت روانی بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز

---

۱. کارشناس اطلاع رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲. کارشناس ارشد پژوهش هنر، سازمان میراث فرهنگی و گردشگری اردبیل

۳. کارشناس مسئول اطلاع رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۴. مسئول آموزش علوم پایه و فیزیوپاتولوژی دانشکده پزشکی

می‌شوند، اضافه می‌شود. انسان امروز با آگاهی و بینش به این عقیده رسیده است که بدون معنویت تنها می‌ماند و در گرداب تکنولوژی به فنا می‌رسد. انسان امروز فهمیده که با دور شدن از باورهای دینی، پوچی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. بطوریکه ویلیام جیمز معتقد است باور به وجود ارزشهای بالاتر و یک قدرت برتر برای بهداشت روانی انسان ضروری است.

### بحث و نتیجه گیری

از آنجاییکه افسردگی و اضطراب شایعترین اختلالات روانپزشکی است. با توجه به شیوع بالا و هزینه های بهداشتی، گزافی که صرف آن می‌گردد. توجه بسیاری از متخصصین بهداشت روانی را بخود جلب کرده است. استفاده از دعا در سیاست گذارهای بهداشت روانی بویژه در پیشگیری از اضطراب و افسردگی و توجه به این ارتباط دو سویه مخلوق - خالق، حیاتی می‌باشد. بهمین جهت افرادی که بیشتر به دعا می‌پردازند سلامت روانی بیشتری دارند.

**کلمات کلیدی:** باورهای دینی، بهداشت روان، سلامت.

### مقدمه

دین و دینداری حقیقتی است که پیوسته با بشر بوده و شالوده زندگی انسان را تشکیل می‌دهد، دین و مذهب از ارکان اصلی فرهنگ هر ملتی است که جامعه را هویت و انسجام می‌بخشد و در افراد جامعه حس همبستگی به وجود می‌آورد. در این میان تاثیر ارزش ها و باورهای زندگی که معتقدات دینی از مهمترین آنها است انکار ناپذیر می‌باشد. از طرف دیگر روش زندگی که یکی از شاخص های مهم سلامت، از جمله سلامت روان است و معتقدات و دستورات دینی در تمام شئون زندگی دخالت داشته از عوامل مؤثر در رشد شخصیت بوده، از این رو است که دین می‌تواند اهرمی برای رفع نواقص شخصیتی برای اصلاح روش زندگی باشد.[۶] بطوریکه در سالهای اخیر روانشناسان توجه بیشتری به باورهای دینی برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی معطوف داشته اند. آنها معتقدند در ایمان به خدا نیروی خارق العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی های زندگی به او کمک می‌کند.[۴]

امروزه می‌دانیم که بروز بیماری صرفاً تحت تأثیر عوامل فیزیکی نیست و جسم و روان هر دو در بروز بیماری دخیل هستند. این نکته باعث شده تا رشته جدیدی در روانشناسی تحت عنوان "بهداشت روانی" ایجاد گردد که هر روز بر ابعاد آن افزوده می‌شود. مذهب وسیله‌ای مفید برای تأمین بهداشت روانی و راه رسیدن به کمال و سعادت است. عملکرد معمول مذهب این نیست که ما را از اضطراب برهاند، بلکه حمد و تکریم خداوند به ما این توانایی را می‌دهد که محدودیتها و وابستگی‌هایمان به ظواهر دنیا و تعلقات دنیوی را کم کنیم. ذکر و چنگ زدن به ریسمان الهی که پیوندی استوار و ناگسستنی است، انسان را به وادی ایمن می‌رساند و اندیشه اتصال به نیروی ماورای تمامی نیروهای طبیعی، خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می‌راند، به عقیده روانکاوان این مهم‌ترین داروی اضطراب است. [۱]

روح و روان انسان که حقیقت آدمی است، مظهر ذات الهی بوده و پیش از تن، بالقوه موجود بوده و پس از آن نیز معدوم نمی‌شود و اما معنای لغوی روان همان روح است. نقش دین و تعالیم دینی و تحکیم باورهای مذهبی در افراد مانع از شکل‌گیری اختلال‌هایی نابهنجار و بسیاری از رفتارهای توأم با بی بند و باری خواهد شد.

عوامل مهم در حفظ و ایجاد بهداشت روان: بهبود بخشیدن به روابط بین فردی و اجتماعی، شناختن خصوصیات نیک و بد خویش، دانستن حدود و ثغور اختیارات و حقوق خود و آگاهی داشتن به آثار و پیامدهای اعمال و کردارشان، پرهیز از بدی‌ها و روی آوردن به خوبی‌ها، آگاهی داشتن از زشتی‌ها و زیبایی‌های درون نخستین گامی است که برای حفظ سلامت روان و دوری جستن از تنش‌ها و پرهیز از تنش آفرینی باید برداشته شود. ایمان، معتقدات مذهبی و دستورات دینی و مراسم و آیین‌های مذهبی همه عواملی هستند که می‌توانند در امر درمان و پیشگیری اختلالات روانی و همچنین برای ارتقاء سلامت روان به کار برده شود. [۶] باورهای دینی نه تنها بیماریهای روحی و روانی را شفا می‌بخشد، بلکه در تسکین دردهای جسمی هم مفید و موثر است اعتقادات دینی عامل مهمی در کاهش فشارهای روانی و افسردگی در میان افراد جامعه است و افراد متدین کمتر از سایرین به بزه کاری، خودکشی، طلاق، اعتیاد، مصرف الکل و انواع مختلف تجاوز و تعدی به حقوق دیگران روی می‌آورند. [۵]

انسان امروز با آگاهی و بینش به این باور رسیده است که بدون معنویت تنها می‌ماند و در گرداب تکنولوژی به فنا میرسد. انسان امروز فهمیده که با دور شدن از باورهای دینی، پوچی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. بطوریکه ویلیام جیمز معتقد است باور به وجود ارزشهای بالاتر و یک قدرت برتر برای بهداشت روانی انسان ضروری است. علیرغم تمام پیشرفتهای و تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی همچنان به عنوان معضلی برای خانواده‌ها، سازمانها و جوامع

رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت، درمان رنجوری و درماندگی روحی آنها است و همچنین متخصصین که برای درمان بیماری‌های روانی و حفظ سلامت روانی بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می‌شوند، اضافه می‌شود. [۴]

به یقین افرادی که پیوندی استوار و محکم با پروردگارشان برقرار ساخته اند، هرگز در برابر تند باد حوادث، آرامش روحی و روانی خود را از دست نمی‌دهند. در حالی که گروه دیگری با ایمان و اعتقادی ضعیف‌تر خیلی زود دچار پریشانی و اضطراب می‌شوند. بنابراین آن زمانی که دل از یاد خدا غافل می‌شود و خود را در منجلاب امور فانی می‌اندازد، مستعدترین زمان برای از بین رفتن آرامش انسان و ایجاد انواع گوناگون بیماری‌های روانی است. باید بگوییم که انسان مؤمن هیچ‌گاه مضطرب نیست، چرا که فرد مضطرب فردی است که از حوادث ناگوار آینده بیمناک است. در حالی که فرد مؤمن به علت پناه بردن به خداوند و انجام فرایض و عبادات بر مشکلات فائق آمده، احساس اضطراب ندارد. [۲]

### دین حداقل با دو وسیله بازدارنده با فشارهای روانی مقابله می‌کند

#### (۱) آرام‌سازی (۲) تخلیه روانی

**آرام‌سازی:** یکی از تکنیک‌های درمانی، مشکلات روانشناختی، استفاده از تکنیک آرام‌سازی است. در این روش فرد باید تلاش کند تا به حالتی آرام و بدون فشار دست یابد. برای این منظور روش‌های مختلفی وجود دارد. در یکی از این روش‌ها که آرامش‌آموزی نام دارد فرد یاد می‌گیرد که عضلات خود را منقبض کند و بعد آرام سازد. به کمک تمرینات مداوم با این روش می‌توان در مواقع فشارهای روانی آرامش لازم را به دست آورد و به طریق مناسبی با آن مقابله کرد. به نظر می‌آید آنچه در لایه زیرین این روش وجود دارد اندکی خودشناسی است. بدین معنی که فرد توجه و تمرکز را به وجود خود معطوف می‌سازد تا بتواند آن را در اختیار بگیرد و به مقابله با فشار روانی بپردازد. اما آنچه در آرام‌سازی دینی موجود است بسیار ژرف‌تر و عمیق‌تر از این گونه آرام‌سازی‌هاست. [۱] احساس ارتباط و پیوند با منبع جاودانه‌ی قدرت و توکل و اعتماد بر ذات بی‌ظنیر خداوندی، آدمی را از تنهایی، احساس بی‌پناهی و سردرگمی می‌رهاند و آرامش حقیقی را به او عطا می‌کند. برنامه‌ی منظم و مداوم عبادت، پرهیز از پلیدیها و محرمات، انجام حرکتهای

اجتماعی، دستورات مداوم به اخوت و برادری و امید به رضایت و خشنودی خالق جهان، آرامش و اطمینان قلبی فرد مسلمان را چند برابر می‌کند.

قرآن کریم با توجه به آیه‌ی: «و نَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ: ما آیاتی از قرآن را فرو فرستادیم که مایه‌ی بهبودی و رحمت مومنان است.» [اسری - ۸۲]. نه تنها بیماریهای روحی و روانی را شفا می‌بخشد؛ بلکه در تسکین دردهای جسمی هم، مفید و موثر است تحقیقات علمی این مطلب را تایید کرده است. [۵]

**تخلیه روانی:** یکی دیگر از جنبه‌های ارزشمند نهادهای مذهبی، وابستگی روحانی شدیدی است که پیروان یک مذهب به پایه‌های اصول اعتقادی آن دارند. به طوری که خالصانه و آگاهانه به آن عشق می‌ورزند و دستورات آن را اجرا می‌کنند. مصادیق این عشق و اعتقاد خالصانه را می‌توان در حرمین مطهر ائمه اطهار (ع) و امام‌زاده‌ها دید. در این مکانهای مقدس، زائران بسیاری، دور حرم مطهر جمع شده، با خلوص نیت دست نیاز به سوی خدا دراز نموده و دعا می‌خوانند و اکثراً محکم به ضریح چسبیده و آن را می‌بوسند و در آغوش می‌کشند و امام را با تمام آرزوها و غم و غصه‌هایشان مورد خطاب قرار می‌دهند و یاری می‌طلبند. اثرات روانی چنین ارتباطی با امام و آزاد شدن هیجاناتی که همراه دعا و نیایش ایجاد می‌شود به وضوح در حالت روانی و رفتار فرد مؤمن مشهود است. [۱]

### توکل بخدا و ایمان قلبی

یکی دیگر از شاخصه‌های مذهبی که نقش مستقیمی در رفع اضطراب و استرس دارد، توکل به خدا است: می‌توان گفت کسی دارای توکل است که رابطه‌ای با خداوند دارد و این ارتباط بر اساس اعتقادی است که انسان به قدرت، حکمت، رأفت و شفقت خداوند دارد.

این اعتقاد حالتی را در شخص به وجود می‌آورد که موجب می‌شود فرد در تمام حالات و رفتار خویش حضور پروردگار را در نظر گرفته و در این حضور احساس قدرت و توانمندی می‌کند و خود را به وی وابسته ببیند، از این رو آرامشی در دلش ایجاد می‌شود که با پدید آمدن حوادث سخت در زندگی دچار شک و تردید نمی‌شود و کارهایی را که مدیریت و برنامه ریزی آنها خارج از تدابیر او است، به خدا واگذار می‌کند.

شرکت در مجالس دعا در موارد بسیاری به شفا و معالجه بیماران انجامیده است. مذهب در این جا نقش درمان را ایفا میکند. حتی در ادیان دیگر با وجودی که مذهب و دینشان دچار تحریف و تغییر شده است، ولی اعتقاد قلبی و باور دینی و توجه به مبدأ اعلی و قدرت برتر موجب آرامش و لطف خدا شده است. [۷]

### نتیجه گیری

از آنجائیکه افسردگی و اضطراب شایعترین اختلالات روانپزشکی است. با توجه به شیوع بالا و هزینه های بهداشتی گزافی که صرف آن می گردد، توجه بسیاری از متخصصین بهداشت روانی را بخود جلب کرده است. استفاده از دعا در سیاست گذاریهای بهداشت روانی بویژه در پیشگیری از اضطراب و افسردگی و توجه به این ارتباط دو سویه مخلوق - خالق، حیاتی می باشد. بهمین جهت افرادی که بیشتر به دعا می پردازند سلامت روانی بیشتری دارند. [۴]

بطوریکه انسان هر اندازه خدا را بشناسد و از قدرت و رحمت و حکمت او بیشتر آگاه گردد، وابستگی او به ذات بی‌همتا زیاده‌تر می‌شود. کسی که به درجاتی از توکل می‌رسد هرگز یأس و ناامیدی به خود راه نمی‌دهد. او در برابر مشکلات و حوادث سخت، احساس ضعف و زبونی نمی‌کند و مقاوم است. همین توکل و ایمان چنان قدرت روانی به انسان می‌دهد که می‌تواند بر سخت‌ترین مشکلات پیروز شود. [۳]

### منابع

۱. احمدی ابهری، سیدعلی. نقش ایمان و اعتقاد مذهبی در درمان بیماریها، فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره دوم، شماره ۸.
۲. گنجی، حمزه. بهداشت روانی. تهران: ارسباران، ۱۳۸۰.
۳. شاملو، سعید. بهداشت روانی. تهران: رشد، ۱۳۷۲.
۴. حسامی، محمد عزیز. تجلی حکمت در فلسفه‌ی پزشکی احکام، ۱۳۸۶.